

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	5 (1948)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	La page technique : comment enseigner le saut en longueur?
<b>Autor:</b>	Meier, M.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996594">https://doi.org/10.5169/seals-996594</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## LA PAGE TECHNIQUE :

# Comment enseigner le saut en longueur ?

par M. MEIER, Macolin.

A côté de la course, le saut en longueur est certainement l'exercice le plus naturel que nous connaissons dans l'athlétisme léger. Sauter et gambader, on le remarque tout spécialement chez les petits enfants, sont l'expression même de la joie de vivre et de la jeunesse. Dans le saut, l'homme ne serait-ce que durant quelques secondes, peut se libérer de la terre et voler librement. La technique du saut en longueur est relativement simple et d'une moindre importance que celle par ex. du saut en hauteur ou du saut à la perche. Dans le saut en longueur, deux facteurs importants entrent en ligne de compte : la **vitesse de la course** et la **puissance du saut**.

On distingue deux types de sauteurs en longueur : le type sprinter et le type sauteur. Dans la catégorie des sprinters nous trouvons des athlètes qui courent très vite les 100 m. (Ovens fait 10"2 aux 100 m. et saute 8 m. 06 ; Jean Studer fait 10"5 aux 100 m. et 7 m. 48). Dans la catégorie des sauteurs se recrutent les athlètes qui ont une course relativement peu rapide, mais qui disposent par contre d'une très grande puissance de saut. (Luz Long court les 100 m. en 11" et saute 7 m. 87 ; Lucien Graff court les 100 m. en 11"5 et saute 7 m. 40).

L'entraînement tendra, comme de bien entendu, à améliorer la partie faible de la technique. Un coureur peu rapide s'efforcera d'accélérer sa vitesse de course, tandis que le sauteur rapide cherchera à développer sa puissance de saut.

Avant d'étudier les diverses phases du saut, nous allons esquisser les exercices préparatoires les plus utiles à l'acquisition de la vitesse et de la puissance de saut.

### Vitesse :

- a) Exercices de start accroupis.
- b) Petites courses rapides (sprints) de 20 à 50 m.
- c) Marcher puis courir sur place jusqu'au tempo maximum.
- d) Marche et course à accélération progressive.
- e) Jeux de course avec changement de rythme (pendant la course souple et relâchée, intercaler deux à trois foulées rapides).
- f) Courses d'estafettes.
- g) Pour fortifier la musculature du torse : exercices avec la balle médicinale, boxer contre son ombre, gymnastique aux agrès, couper du bois, etc.

### Puissance de saut :

- a) Position normale : s'élever sur la pointe des pieds et revenir à la position normale.
- b) Sautiller sur place. Sauter sur une jambe. Sauter en quittant rapidement le sol et en tenant les jambes.

- c) Monter rapidement des escaliers (sans sauter de marches).
- d) Sauter à la corde.
- e) Danse cosaque.

Veillons cependant toujours à ce que notre enseignement ne soit pas trop aride ni trop purement technique. Développer la joie naturelle de sauter, stimuler le désir de se libérer, de s'évader de la puissance d'attraction terrestre, tels sont les principes qui doivent inspirer en premier lieu notre enseignement. Les exercice préparatoires et la technique doivent être étudiés et exécutés pour ainsi dire imperceptiblement. Nous nous efforcerons pour cela de donner notre enseignement en plein air.

A l'occasion d'une course tranquille, il nous sera loisible de franchir en un style libre et même fantaisiste, les haies, les fossés, les buissons et les troncs d'arbres que nous rencontrons sur notre route. Au cours d'un deuxième entraînement, nous procéderons à quelques corrections et donnerons quelques instructions techniques : avant le saut, flétrir la jambe d'appel ; bien rouler le pied du talon à la pointe ; exercer la poussée, l'extension du corps et l'ascension ; bien rassembler tous les membres et chercher à gagner de la hauteur (tête et bras en haut) etc. Les sauts d'obstacles présentent un grand danger dû notamment au fait que la plupart des élèves « rentrent » tout simplement leur « train d'atterrissement » et franchissent l'obstacle tel un « paquet ». En d'autres termes, les jambes ne sont que repliées au lieu que le sauteur fasse l'extension correcte et cherche à éléver au maximum le centre de gravité de son corps ; le bassin reste en arrière au lieu de suivre lui aussi le mouvement d'extension. Dans les compétitions, ces sauts peuvent être qualifiés de « rase-motte ».

Pour apprendre aux élèves à faire une bonne extension (extension du bassin, des genoux et des chevilles) nous les exercerons, par d'énergiques sauts en hauteur, à toucher de la tête les rameaux inférieurs des arbres. (Sur la place de sport on peut installer une « potence » à laquelle on suspend une balle qu'il faut atteindre avec la tête. Nous verrons immédiatement par ces petits exercices, que les élèves sont, dans une certaine mesure, contraints d'exercer l'extension de tout leur corps et d'élèver leur centre de gravité, s'ils veulent vraiment toucher de la tête le rameau ou la balle.

(A suivre)

### Adresse pour la correspondance :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », Macolin  
Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

10 avril 1948

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir votre journal.